

Hoeveel suiker zit er in ijs?

Product	Per portie	Energie	Koolhydraten	Suiker
AH Dubbellickers	1 stuk (60 gram)	41 kcal	10,2 g	10,2 g
AH Choco's mini mix	1 stuk (36 gram)	126 kcal	12,2 g	10,1 g
AH Vrieslollies	1 stuk (50 ml)	28 kcal	7 g	7 g
Ben & Jerry's – Cookie Dough	1 portie (100 ml)	235 kcal	27 g	22 g
Bounty ice cream	1 stuk (100 ml)	143 kcal	14 g	12 g
Calippo, Cola	1 stuk (105 ml)	87 kcal	21 g	17,8 g
Ola Cornetto classico	1 stuk (60 gram)	194 kcal	20,4 g	13,8 g
Ola Cornetto classico mini	1 stuk (36 gram)	125 kcal	13,3 g	8,6 g
Ola Cornetto aardbei	1 stuk (60 gram)	158 kcal	23 g	17 g
Festini, aardbei	1 stuk (50 ml)	40 kcal	10 g	8 g
Festini, peer	1 stuk (50 ml)	50 kcal	12 g	10 g
Jumbo Rainbow Colors	1 stuk (40 gram)	32 kcal	8 g	8 g
Jumbo Choco Sticks	1 stuk (34 gram)	100 kcal	7,5 g	6,8 g
Jumbo Dubbellickers	1 stuk (60 ml)	41 kcal	10,1 g	10,1 g
Liuk	1 stuk (75 ml)	108 kcal	24 g	16 g
M&M's Melk Chocolate pinda ijs mini's	1 stuk (20,5 ml)	53 kcal	4,9 g	4,6 g
M&M's Melk Chocolate gezouten karamel ijs mini's	1 stuk (20,5 ml)	51 kcal	5,1 g	4,7 g
Magnum Mini Almond	1 stuk (55 ml)	152 kcal	14 g	13 g
Magnum Mini Classic	1 stuk (55 ml)	136 kcal	13 g	12 g
Magnum Mini White Chocolate	1 stuk (55 ml)	136 kcal	14 g	12 g
Magnum Classic	1 stuk (100 ml)	231 kcal	23 g	20 g
Magnum Almond	1 stuk (100 ml)	249 kcal	24 g	21 g
Magnum White	1 stuk (100 ml)	230 kcal	23 g	20 g
Mars ice cream	1 stuk (49,5 ml)	132 kcal	16 g	12 g
Oppo Brothers Double Salted Caramel Swirl Ice Cream	1 portie (100 ml)	80 kcal	7,4 g	5,6 g
Raket – Ola	1 stuk (55 ml)	40 kcal	10 g	9 g
Slimpie waterijs	1 stuk (40 ml)	3 kcal	0,2 g	0 g
Snickers ice cream	1 stuk (50,3 ml)	172 kcal	17 g	13 g
Solero, exotic	1 stuk (90 ml)	98 kcal	17 g	12 g
Split	1 stuk (67 ml)	65 kcal	12 g	11 g
Twister Waterijs Peek-a-Blue	1 stuk (70 ml)	66 kcal	16 g	12 g
Twix ice cream	1 stuk (43,1 ml)	124 kcal	16 g	12 g

Deze lijst geeft verschillende voorbeelden. Zo krijg je een idee van hoeveel suiker ergens in zit. Let op: fabrikanten veranderen soms een recept. Bekijk daarom altijd zelf het etiket van een product. Dan weet je zeker wat je eet.